

# Die innere Haltung

# 2

Der Ausgangspunkt jeder Yoga-Praxis

Wenn du Yoga übst, ist weniger entscheidend, **WAS** du dabei machst, sondern **WIE** du es machst – deine **innere Haltung** zu dir selbst und zu dem, was du tust. Mit jedem Yoga-Üben setzt du einen Impuls, der sich ausbreitet – wie Kreise, wenn du einen Stein ins Wasser wirfst. Wenn du einen Impuls setzt von Wohlgefühl, Selbstfürsorge und Zufriedenheit, dann werden sich genau diese mit deinem Üben weiter breit machen – wie ein kleiner Same, den du setzt, und der zu einem riesigen Baum heranwachsen kann, wenn du ihn regelmäßig gießt und düngst. Wenn du hingegen mit Ehrgeiz, Unerbittlichkeit und Leistungsdruck herangehst, dann wird sich genau diese Härte weiter in deinem Leben fortpflanzen und verfestigen. Wie du dich **innerlich** entscheidest zu schwingen, so wird es nach **außen** klingen.

Übe Yoga nicht in erster Linie, um Probleme zu beseitigen oder das Schlechte "ausmerzen" zu wollen. Denn damit schenkst du dem Negativen noch mehr Beachtung, du "gießt" es gewissermaßen noch üppiger mit der "Dünger-Gießkanne" deiner Aufmerksamkeit. Übe Yoga, um zu entdecken, was schon jetzt Wunderbares da ist! Arbeite mit dem, was funktioniert. Wertschätze die Funktionen deines Körpers, die du hier und jetzt ausspielen kannst. Und lass sie sich dadurch weiter ausdehnen, gib ihnen mehr Raum, lass die Vitalität größer werden – einfach durch deine Freude daran. Genieße, was jetzt atmen kann!

Deine innere Haltung bestimmt über die äußerlichen Ergebnisse deines Handelns. Darum mach dir immer wieder klar, in welcher Absicht du übst:

**Wertschätzend. Dankbar. Zufrieden. Achtsam. Geduldig. Wohlwollend dir selbst gegenüber. Wertfrei und offen für alles, was sich zeigt, egal ob angenehm oder unangenehm.**

Yoga funktioniert, wenn du regelmäßig übst (*Abhyasa*). Um dich regelmäßig auf die Matte zu bringen, braucht es innere Disziplin und Strenge ... – wenn du auf der Matte angekommen bist, braucht es nur noch Liebe.